

Lylia Le Goff : « Il faut réduire sa consommation de viande »

3 questions à... Lylia Le Goff

Pour vous, que signifie le « manger mieux » ?

Mieux manger passe par une révision de la composition des menus. L'équilibre alimentaire doit être totalement modifié, de fait aujourd'hui, on fait beaucoup trop la part belle aux protéines animales qu'aux légumineuses.

Ces dernières représentent un atout pour la santé puisque beaucoup de nutriments protecteurs, dont les fibres, y sont présents. Il n'y a aucun risque de carences, bien au contraire.

Mais manger bio n'est pas forcément accessible à tous niveau budget ?...

Acheter moins de viande permet de réaliser de grandes économies, le coût de la viande étant très élevé aujourd'hui. Ces économies faites sur la viande permettent justement d'acheter des produits issus de l'agriculture biologique.

Et puis, manger moins de viande permet de réduire l'excès d'apport en cholestérol qui peut être cancérigène. Dernier élément : quand j'incite les gens à manger bio, je veux bien sûr parler du bio local. Quand on sait que 30 % des gaz à effet de serre passent par nos assiettes, ce n'est pas négligeable.

Pour notre dossier intitulé « manger mieux, le grand casse-tête ! » (cf numéro d'automne), notre rédaction a effectué un relevé de prix dans différentes enseignes

alimentaires à Brest. Nous avons constaté de très forts écarts de prix : le kilo de pâtes bio de Liddl coute 1,38 €, le kilo en vrac de Leclerc 2,79 € et 1,90 € celui de la Biocoop. Un bio à deux vitesses en terme de qualité de produit ?

Concernant la qualité des produits bio, il n'y a pas de craintes à avoir. En France, tous les produits labellisés bio sont soumis aux memes titres de contrôle, pas de bio à deux vitesses donc concernant d'éventuelles différences qualitatives.

Le reste de notre enquête sur le manger mieux est à retrouver dans notre numéro d'automne. La liste des points de distribution [ici](#). Vous pouvez aussi contacter Julie pour vous abonner à l'adresse suivante : julie@bretagne-durable.info

Plus web :

[L'interview](#) de Stéphane Guoin, maitre de conférences à Agrocampus Rennes qui intervient également dans notre dossier.